

# Bien préparer La retraite ...

...Une nouvelle vie à anticiper



Vous avez déjà programmé d'accompagner ceux qui vont partir à la retraite dans les prochaines années, d'ailleurs votre caisse de retraite va aborder avec eux les aspects financiers. Vous nous sollicitez pour prendre leur relai sur la dimension « gestion de projet » afin de les aider à prendre ce grand virage avec sérénité.

En un jour et demi nous allons à la fois les faire réfléchir et coacher leurs plans d'action.

Hip Hip Hip ! Vive la retraite

## Objectifs généraux

- Créer de la perspective
- Exprimer ses doutes et ses angoisses
- Dessiner son avenir sur plusieurs horizons
- Démarrer ses plans d'action

## La démarche

### Démarrage

*Objectif : Découvrir le module et la démarche*

- Accueil et Présentation de la formation et de son déroulement
- Quiz de positionnement

### État des lieux

*Objectif : Eclairer les objectifs*

- Présentations respectives avec le jeu de la banque
- État des lieux : Ma vision du futur
- Définir les gros cailloux de ma nouvelle vie
- Valse à 4 temps pour dessiner les grands traits de sa nouvelle vie :  
Cette projection se fait en 4 temps (J+1 semaine / J+6 mois / J+10 ans/ J+20 ans)

### Que faut-il préparer et comment ?

*Objectif : S'organiser, anticiper, prévoir*

- Qu'en est-il de soi ?  
La tête : vie sociale... Choisir et s'investir  
Les jambes : Santé Corps Sport .... S'occuper de soi  
Le cœur : Famille Amis Couple ... Sa nouvelle relation aux autres  
Ce moment facilite l'expression et permet d'intervenir à la fois sur les angoisses cachées, mais aussi sur l'insouciance naïve derrière laquelle certains se croient à l'abri.
- Feuille de route : J-5 ans / J-1an / J-10 jours / le Jour J / J+ 1 mois/ J+6 mois / J+1an / J+5 ans

### Coacher les plans d'action

*Objectif : Passer du plan de vie au plan d'action*

- Retour sur les plans d'action
- Retraite et gestion de projet = mode d'emploi
- Comment rester motivé jusqu'au bout

Outils simples et astuces pratiques... comment exploiter les acquis de l'entreprise pour sa vie de demain. Gestion pratique, Organisation

## Le plus Pédagogique

Mélange de créativité, d'écoute, de communication et d'outils pratiques, ce stage traite avec empathie et complicité un sujet très délicat.

### Public

Futurs retraités en  
groupe de 5 à 8  
participants max

### Durée

1,5 jour par groupe  
soit  
7h en présentiel et 3,5h  
en visio ou présentiel  
Ce module totalise  
10h30 d'apprentissage

### Prérequis

Être sur le chemin de la  
retraite à moyen ou  
court terme



des projets  
des hommes